مصر
وزارة الثقافة
المجلس الأعلى للثقافة
المركز القومي لثقافة الطفل

القوى الإنسانية

كيف نكتشفها لدى أبنائنا



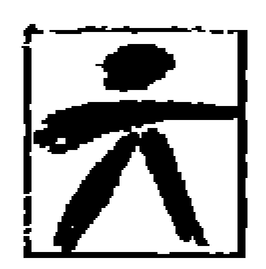
الأمل

تقديم ومراجعة
أ. د. صفاء الأعسر
أستاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

إعداد
د. مرفت أحمد شوقى
قسم علم النفس
آداب القاهرة

٢٠١٠

مصــر
وزارة الثقافة
المجلس الأعلى للثقافة
المركز القومى لثقافة الطفل



الأمل

إعداد
د.مرفت أحمد شوقى
قسم علم النفس
آداب القاهرة

تقديم ومراجعة
أ.د.صفاء الأعسر
أستاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٠

إهـداء

إلى، ومن أجل حفيدي عبد الرحمن

أول بُرعم نما في روضة أملي

متمنية له ولكل البراعم مثله

مستقبلاً مُشرِقاً وحياة ملؤها الأمل..

مقدمة

هذا الكتيب موجه إلى الآباء والأمهات، والمعلمين، وكل من يتعامل منا مع الأطفال، فنحن جميعاً نتفانى في تنشئة أبنائنا وتلاميذنا، ونتلهف إلى معرفة كل ما يصلح لتدريب النشء عليه، حتى يشبوُّا قادرين على المشاركة الفعالة في جميع نواحي حياتهم. كما أننا نتطلع دائماً إلى علم النفس لتجد فيه ضالتنا المنشودة. ومن واقع تخصصي في علم النفس، أبشر الجميع بأن هذا العلم يفتح أمامنا حالياً نافذة جديدة تسمى «بعلم النفس الإيجابي»، تفيض بدراسات عن فضائل البشر وقواهم النفسية، كما تزخر بلآلئ من النتائج القابلة للتطبيق بغرض التنشئة، والتربية، والتنمية البشرية.

ويدور الحديث عبر صفحات هذا الكتيب المحدودة عن فضيلة تجعل من يتحلى بها يملك زمام حاضره، وينسج خيوط مستقبله كيفما يحب أن يعيشه. هذه الفضيلة كما يحملها عنوان الكتيب هي «الأمل». وليس عجباً أن نربط الأمل في حديثنا دائماً بالضياء فنقول مثلاً «النور والأمل» و «بارقة أمل». فالواقع أن الأمل يبدد ظلام اليأس في نفوسنا، وبه نهتدي في خطواتنا على طريق المستقبل. وقديماً وصف دانتي – مؤلف الكوميديا الإلهية – الدنيا الخالية من الأمل بأنها "الجحيم" عينه. ولكن زعيمنا "مصطفى كامل" أصاب كبد الحقيقة عندما قال قولته الشهيرة: "لاحياة مع اليأس". فالحياة عندما يختفي منها الأمل لا تتحول إلى جحيم، ولكنها بالأحرى تصير إلى عدم أي "لا حياة".

وعندما يصبح الأمل ثقافة نحياها، ونتقن الحديث بمفرداتها والعمل بمعانيها تحدث المعجزات – فيتحول البؤس إلى سعادة، والشقاء إلى متعة، والألم إلى راحة. ولننظر في معجزات البشر التي صنعوها بأنفسهم عندما تحلوا بفضيلة الأمل وتخلوا عن رذيلة اليأس. ويكفينا هنا أن نذكر بعض هذه الأمثلة فقط. فكلنا نذكر ذلك السباح مبتور القدمين الذي فاز بعبور بحر المانش. كما نذكر الطفل الكفيف الذي قاده أمله إلى أن صار الدكتور "طه حسين" واعتلى مقعد عمادة الأدب متفوقاً على كل مبصر لم يأمل في التفوق. ولا ننسى هنا أيضاً المعجزة متعددة الإعاقات– الصماء البكماء المكفوفة– "هيلين كيلر" التي جعلت الأمل سبيلها إلى حياة خصبة ومثمرة. هذا علاوة على مئات المرضى الذين نسمع أو نقرأ عنهم يومياً ممن ابتلوا بأمراض مهلكة، كالسرطان وغيره، عجز الأطباء عن شفائها، بينما تمكنوا هم أنفسهم من قهرها متسلحين بالأمل، وحده أو متضافراً مع فضائل أخرى مثل الشجاعة والإيمان والصبر والصمود.

والآن هيا بنا نحلق سوياً في فضاء الأمل لتقضي معاً رحلة عملية ممتعة "أمل" أن تؤتي ثمارها المرجوة. وستكون محطة انطلاقنا الأولى هي تعريف الأمل.. فما معنى الأمل؟

معنى الأمل:

الأمل كما يُعَرِّفه اللغويون في معاجم اللغة العربية (٢) هو «رجاء شئ وتوقع الحصول عليه». ويضيف أهل اللغة الإنجليزية إلى هذا ثقة الشخص في تحقق ما يتمناه. ومبعث هذه الثقة هو اعتقاد المرء في أن ما يرغبه قابل للتحقق في الواقع، أي يمكن بلوغه أو الحصول عليه (١١).

وقد استخدم بعض علماء النفس مفردات مشابهة في تعريفهم للأمل: فنجد اثنين منهم على سبيل المثال (٧) يعرفانه بأنه: «قوة من قوى الحياة، وهو متعدد الأبعاد، ويتميز بوجود توقع موثوق به- وإن كان غير مؤكد- بتحقيق هدف ما في المستقبل، يعتبر بالنسبة للشخص الذي يتمناه هدفاً ممكن التحقق في الواقع، كما أنه هدف مهم بالنسبة لهذا الشخص».

وقد أضاف هذا التعريف بعض التفصيلات الجديدة للأمل، وللشئ المأمول، ولاحتمالات بلوغه؛ فمن هذا التعريف يتضح لنا أن:

- الأمل قوة نتسلح بها في مواجهة صعاب الحياة ومعوقاتها.
- الأمل ليس مفهوماً بسيطاً، لكنه مفهوم مركب، ومتشعب الجوانب؛ فيتضمن أفكاراً ومشاعر وأفعالاً، كما سيتضح لنا بعد قليل.
- ما نأمله أو نرغب في تحقيقه لابد وأن يكون أمراً مُهماً بالنسبة لنا، ويستحق منا أن نتحمل أي عناء في سبيل الوصول إليه.
- بعض آمالنا، حتى وإن كانت واقعية، وممكنة التحقق، ولدينا ثقة كبيرة في تحققها فإنها قد لا تتحقق بسبب بعض الظروف الخارجية المعاكسة- فالرياح لا تأتي دائماً بما تشتهي السفن. وعلينا في هذه الحالة بالطبع أن نتحمل قدراً من خيبة الأمل من غير أن نيأس لأن هذه هي طبائع الأمور.

وقد وردت إضافة أخرى لتحديد معنى الأمل في تعريف أحد علماء النفس البارزين (٨) حيث ذكر أن الأمل معناه: «أن يتمنى المرء تفريج كُربة أو تحقيق نتيجة مرغوبة عندما يكون الأرجح أنها لن تتحقق».

وتتمثل الإضافة هنا في مزيد من تحديد ما نأمل في حدوثه. فالتعريف يبين أن آمالنا لا تقتصر فقط على تمني حدوث أمور طيبة، لكننا نتمنى في بعض الأحيان أن ننجو من مواقف عصيبة. معنى هذا أننا نأمل في تجنب الشر تماماً مثلما نأمل في تحقق الخير.

ولنضرب مثالاً على هذا:

- قد يتمنى أعضاء فريق لكرة القدم الفوز على فريق منافس بعدما أعدوا أنفسهم لذلك جيداً.

- وربما تكون أمنية هذا الفريق في وقت آخر، الخروج من إحدى المباريات سالماً، من دون إصابات أو أحداث شغب.

تدريب ١:

الآن علينا أن نفكر في ثلاثة آمال نود أن تتحقق لنا فيها أهداف مرغوبة (مثل النجاح أو الشفاء أو الثروة أو الصداقة أو غيرها)، وثلاثة آمال أخرى نود فيها تجنب مواقف غير مرغوبة النتائج (حيث إنها تسبب الضيق أو القلق أو الخسارة أو الفشل أو المرض أو ما شابه ذلك).

وليكتب كل منا آماله تحت هذين العنوانين:

آمل أن أحقق	آمل أن أتجنب
١- ______	١- ______
٢- ______	٢- ______
٣- ______	٣- ______

وبالمثل، يمكن أن نطلب من أبنائنا أو تلاميذنا أن يفعلوا الشيء نفسه؛ ليتعرفوا على بعض أهدافهم التي يودون الحصول عليها، وتلك التي يرغبون في تجنبها أو عدم حدوثها.

ولنا هنا عودة سريعة إلى مزيد من تحديد معنى الأمل كما عرَّفه «سنايدر» أحد الرواد في بحوث الأمل، وواضع أحد المقاييس الشهيرة له (١٢) حيث يرى أن الأمل عبارة عن: **«وجهة ذهنية ترتكز على شعور بالنجاح ينبع من رافدين يغذيان معاً هذا الشعور ويتبادلان التأثير فيه، وهما: وجود رغبة أو طاقة أو حماس أو إرادة موجهة نحو هدف محدد، ووضع خطط لتحقيق هذا الهدف عبر طرق أو سُبل توصل إليه».**

وسنكتفي هنا بذكر هذا التعريف لننطلق منه، ومما سبقه من تعريفات لاستيضاح طبيعة الأمل.

طبيعة الأمل:

لكي نستكشف معاً طبيعة الأمل، يلزمنا بداية أن نراجع مرةً أخرى التعريفات النفسية التي قدمناها له، ثم نجيب في ضوئها عن التساؤلات العشرة الآتية، فقط باختيار أحد بديلي الإجابة – (نعم) أو (لا) – أمام كل منها:

التساؤلات	بديلا الإجابة	
س١: **هل الأمل** حالة انفعالية تتصل بالمشاعر فقط؟	نعم	لا
س٢: **هل الأمل** مجرد حماس وطاقة ورغبة فقط؟	نعم	لا
س٣: **هل الأمل** حالة تحرك السلوك وتدفعه للنشاط؟	نعم	لا
س٤: **هل الأمل** رغبة لا يعقبها سعي ولا عمل؟	نعم	لا
س٥: **هل الأمل** له علاقة بأفكار الشخص ورؤيته لحياته؟	نعم	لا
س٦: **هل الأمل** له صلة بتوقعات الشخص عن مستقبله؟	نعم	لا
س٧: **هل الأمل** تخطيط وسعي وعمل بدون رغبة؟	نعم	لا
س٨: **هل الأمل** يؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية؟	نعم	لا
س٩: **هل الأمل** يدفع إلى تحرير العقل والابتكار؟	نعم	لا
س١٠: **هل الأمل** عامل وقاية ضد اليأس؟	نعم	لا

الإجابات الصحيحة:

الاختيارات التي تعكس طبيعة الأمل هي الإجابة «بنعم» عن التساؤلات أرقام:
٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠

وبناءً على هذا تتحدد طبيعة الأمل فيما يأتي:

١- إن الأمل ليس مجرد حالة انفعالية طارئة، أو حماس وطاقة متأججة، أو رغبة وأمنية فحسب، ولكنه كل هذه الأمور متزاملة مع خطط تنفيذية لتحويل التوقعات إلى وقائع حية في المستقبل، عن طريق مواصلة العمل الجاد الدؤوب لتحقيق الأهداف، مع تعديل طرق العمل وأساليبه أو تغييرها أو ابتكار المناسب منها إلى أن يتحقق للفرد مراده.

٢- إن الأمل يتضمن عملية متكاملة من تحديد الأهداف ووضع الخطط المناسبة لبلوغ هذه الأهداف، فهو إرادة أو رغبة مضافاً إليها طرق أو سبل من المتوقع أن تنجح في التوصيل للأهداف.

٣- إن المشاعر الإيجابية مثل الرضا والسرور والسعادة والنشوة تغمر فقط الأفراد الذين ينجحون في تحقيق أهدافهم وأمنياتهم.

٤- إن ثمار النجاح لا يجنيها إلا الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية على أنها ذات معنى وجديرة بأن يحيوها، ويسعوا فيها سعياً جاداً ومخططاً ومتواصلاً لتحقيق أهدافهم المهمة. وبالطبع يختلف هؤلاء الأشخاص المتحمسون لأهدافهم، والملتزمون بها، والمتحدون للعقبات في إصرار ودون استسلام، عن غيرهم ممن يتسمون بفقدان الهمة، والعجز عن المحاولة، وسرعة الاستسلام، في مواجهة أدنى إحباط أو فشل. وبناءً على هذا فإن الأمل يقف على طرف نقيض من اليأس وخيبة الأمل. والعمليات التي تشكل الأمل معاكسة تماماً لتلك التي تنتهي بخيبة الأمل أو اليأس. وقد وصف أحد علماء النفس المشهورين (٨) الأمل بأنه «التحصين ضد اليأس» فالأمل أشبه بطُعم واقٍ من اليأس.

الأمل في منظومة الأفكار والمشاعر والسلوك:

تدريب ٢ : سيناريو الأمل:

يمكننا الآن أن نتقدم خطوة أخرى ونطلب من أبنائنا أو تلاميذنا أن يتذكر كل منهم خبرة سابقة مر بها واستطاع فيها أن يحقق أملاً راوده، ثم يجيب عن الأسئلة الأربعة الآتية، ويسجل إجاباته فى مواضعها في النموذج التالي لها.

الأسئلة

س١ : ما هو الأمل أو الهدف الذي كان يشغل تفكيرك؟

س٢ : كيف كانت مشاعرك عندما قررت أن تحقق هذا الهدف؟

س٣ : ماذا فعلت لكي تحقق أملك؟ (ماذا كانت خططك؟).

س٤ : ما هو الأثر الذي تركته هذه الخبرة لديك، وما الذى استفدته منها؟

تسجيل الإجابات

الفكرة: كان الأمل الذي يشغل كل تفكيري هو : ______

المشاعر: جعلني هذا الأمل ممتلئاً بالطاقة والنشاط ومتحمساً وأشعر ب: ______ ______

السلوك: دفعني حماسي إلى أن أنفذ الخطط الآتية للوصول إلى هدفي: ______ ______

العواقب: استفدت من هذه الخبرة وتعلمت: ______ ______

ارتد أثر هذه الخبرة على تفكيرى مرة أخرى وجعلنى أفكر فى:

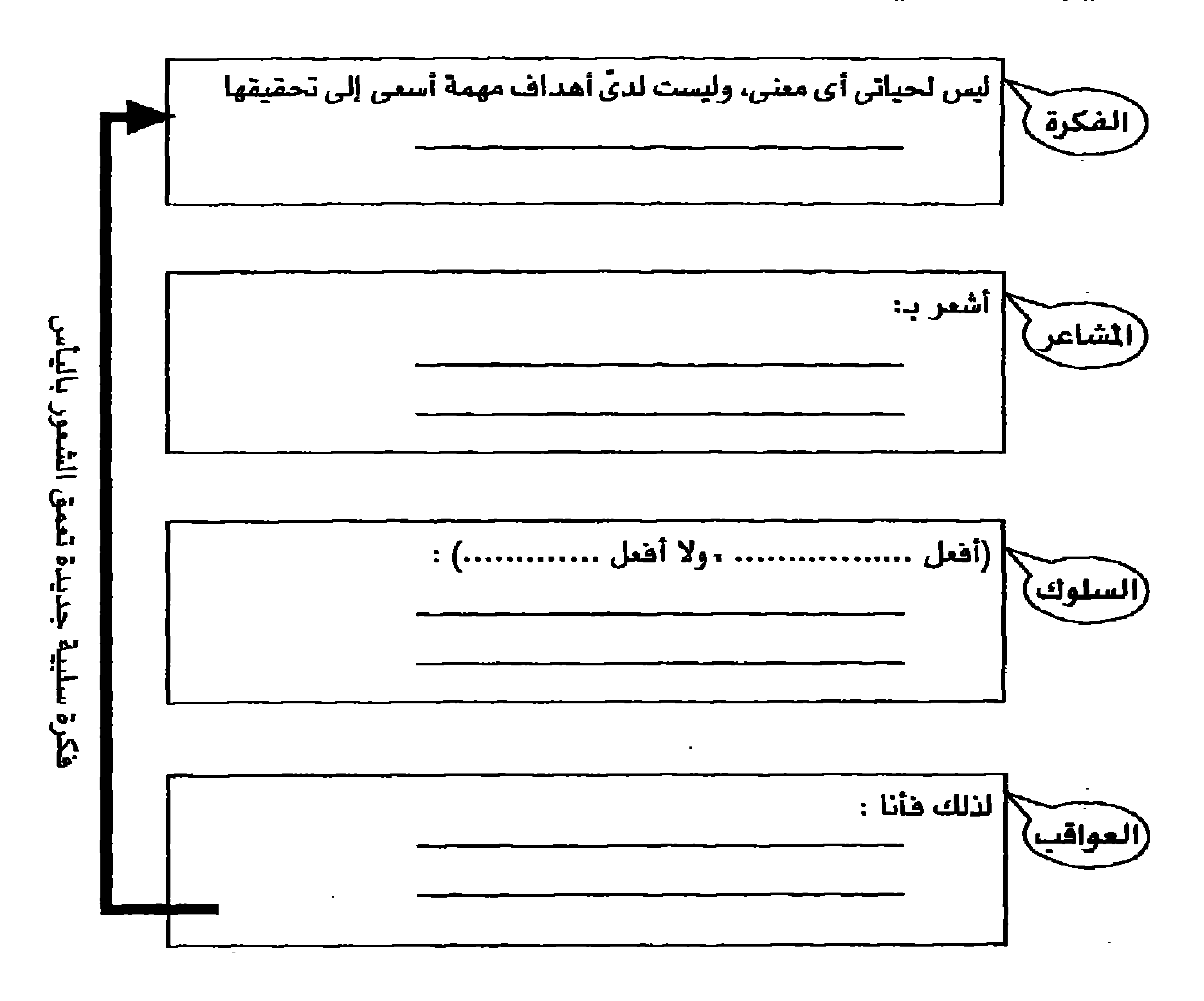
فكرة جديدة تنمي أملاً جديداً

كان الغرض من هذا التدريب أن نتبين أن الأمل يبدأ بتصور في عقولنا أو بهدف محدد نود بلوغه. ولكن هذا الهدف لا يظل قابعاً في عقلنا بمعزل عن جوانب سلوكنا الأخرى، فالواقع أن أفكارنا تمثل حلقة واحدة فقط في سلسلة متشابكة من الحلقات، وأي تغير يطرأ على هذه الأفكار يؤثر على بقية الحلقات المتتابعة. لذا نجد أن **أفكارنا تلون مشاعرنا، وهذه بدورها توجه سلوكنا في وجهتها**. معنى هذا أننا عندما نبدأ بأفكار **إيجابية وبناءة** ومملوءة بالأمل، ستكون مشاعرنا **إيجابية وسارة**، ويكون سلوكنا بالتالي **إيجابياً وفعالاً**. كما أنه يترك أثراً **موجباً ومُرضياً** في نفس الشخص، يرتد مرة أخرى إلى تفكيره: **فيدفعه نحو مزيد من التفكير الإيجابي**، فالمشاعر الإيجابية.. وهكذا **تبدأ الدورة ثم تكتمل من جديد**.

مثال: سيناريو الأمل: حكى لنا أحد المتدربين السابقين عن منظومة الأمل لديه وكيف حركت سلوكه، وعرضها علينا في السيناريو الآتي:

وتأكيداً لفهم الكيفية التي تؤثر بها حلقات هذه المنظومة في بعضها بعضاً، يمكن للأم أو الأب أو المعلم أن يطلبوا من أبنائهم أو تلاميذهم أن يكملوا السيناريو البديل التالي، **في حالة أن تكون فكرة الشخص عن نفسه فكرة سلبية مضمونها أنه إنسان ضائع بلا هدف أو أمل:**

تدريب ٣: سيناريو اليأس:



وفي النهاية أي المنظومتين يود كل أب أو أم أو معلم أن تكون هى سيناريو حياته؟ لا شك أن الاختيار أصبح الآن عن بيِّنَة. وتُرى أي السيناريوهين يفضل الآباء والمعلمون لأبنائهم وتلاميذهم؟ وأيهما سيختار الأبناء والتلاميذ؟! الواضح أن سيناريو الأمل يصنع قصة حياة ممتعة وهادفة في الوقت ذاته، وتستحق أن نحياها.

هل الأمل موروث أم مكتسب؟

ربما يولد بعضنا ولديهم استعداد وراثي لأن يكونوا مرتفعي الأمل، لكن البحوث النفسية الحديثة تؤكد أن هناك بعض الأحداث في البيئة المحيطة بنا –في الأسرة أو المدرسة أو النادي أو وسائل الإعلام أو دور العبادة أو مؤسسات المجتمع عموماً– تسبب تغيرات في مستوى الأمل لدينا بالزيادة أو النقصان، حتى وإن لم تدم هذه التغيرات طويلاً. معنى هذا أن للبيئة دوراً إلى جانب الوراثة في تحديد مستوى الأمل لدى الأشخاص. وأهمية أن نعرف هذا أن ندرك أن بإمكاننا التدخل في زراعة الأمل وتنميته في النشء وغيرهم، مادامت الوراثة ليست الفاعل الوحيد في هذا الميدان. وسنعرض فيما يلي بإيجاز لعدد من أهم أحداث البيئة التي ثبت أن لها دوراً في تحديد درجة الأمل لدى الأشخاص.

أحداث بيئية تؤثر في مستوى الأمل:

أ- نوع الذكريات التي نستثيرها لدى الفرد:

طلب باحث في إحدى التجارب النفسية (١٥) من أفراد مجموعتين أن يتذكروا أحداثاً محددة سبق أن مروا بها. وكانت الأحداث المطلوبة في المجموعة الأولى تتصل بخبرات تمكن فيها الأفراد من تحقيق أهدافهم بنجاح، بينما كانت الذكريات المطلوب استرجاعها في المجموعة الثانية تختص ببعض خبرات الفشل السابقة. وتمت المقارنة بين درجات الأمل في المجموعتين عقب مهمة التذكر هذه مباشرة. فوجد الباحث أن درجات الأمل في المجموعة الأولى (تذكر النجاح) جاءت أعلى بكثير من نظيرتها في المجموعة الثانية (تذكر الفشل).

مثال تطبيقي:

تمكن أحد معلمي الرسم من بث الأمل لدى تلاميذه بتطبيق هذه النتيجة. فقد لاحظ المعلم أن كثيراً من التلاميذ عبروا عن شعورهم بالعجز عن تصميم نموذج «دعوة لحضور الحفل السنوي لختام النشاط بالمدرسة» الذي طلب منهم رسمه. فأخذ المدرس يذكر التلاميذ بنجاحاتهم السابقة في إنجاز مهام مشابهة مثل «دعوة حضور حفل عيد الطفولة»، وشهادة تقدير الأم المثالية». أدت هذه التذكرة بالإبداعات المتميزة السابقة للتلاميذ إلى زيادة إدراكهم لاحتمالات النجاح في المهمة الجديدة؛ فزاد حماسهم لها، وانطلقوا يطرحون أفكاراً عديدة طريفة وقابلة للتنفيذ–لقد نما لديهم الأمل.

ب- تزويد الأفراد بمعلومات عن مستوى أدائهم ومدى نجاحهم في تحقيق أهدافهم:

أجرى أحد الباحثين (٦) تجربة قارن فيها بين أداء ثلاث مجموعات متكافئة من الأفراد على مهمة تمثلت في إعادة ترتيب حروف عبارات معينة لتكوين عبارات جديدة منها. وكانت صعوبة المهمة تختلف من مجموعة لأخرى بحيث تتيح مردوداً مختلفاً في كل منها. ففي المجموعة الأولى كانت جميع العبارات سهلة؛ فأدرك المبحوثون أنهم سينجحون في حلها. وكانت جميع العبارات في المجموعة الثانية بالغة الصعوبة: فأدرك أفرادها أنهم سيفشلون تماماً في حلها. هذا بينما كان نصف العبارات في المجموعة الثالثة سهلاً ونصفها الآخر صعباً؛ مما جعل أفرادها يتصورون أنهم سينجحون في جزء من مهمتهم ويفشلون في الجزء الآخر. وبمقارنة مستوى الأمل في كل مجموعة قبل أداء هذه المهمة وبعده؛ وجد الباحث ارتفاع مستوى الأمل في المجموعة الأولى (المردود الإيجابي)، وانخفاضه في المجموعة الثانية (المردود السلبي)، بينما لم يتغير في المجموعة الثالثة (٥٠٪ نجاح و ٥٠٪ فشل).

وتشير هذه النتائج إلى أننا نستطيع أن نرفع من مستوى الأمل لدى أبنائنا وتلاميذنا إذا ساعدناهم على وضع أهداف تناسب مستواهم العمري والعقلي والتعليمي والثقافي... إلخ، علاوة على تعريفهم بمقدار ما حققوه من نجاح في خطواتهم نحو تحقيق هذه الأهداف.

مثال تطبيقي:

استفادت أم من هذه النتيجة في زيادة مستوى الأمل لدى ابنها الذي يبلغ العاشرة من عمره. فقد أفصح الطفل لأمه عن رغبته في أن يتولى إدارة «المصروف الشهري للبيت» بنفسه، فأخبرته أن هذا الأمر سيكون واحداً من مسئولياته عندما يكبر، ولكنها لا تمانع في أن تبدأ في تدريبه من الآن في مستوى يناسب عمره الحالي وخبرته، هو «إدارة مصروفه الخاص». ومنذ ذلك الحين أخذت تعطيه المصروف أسبوعياً بدلاً من يومياً، وأهدته مفكرة صغيرة يسجل فيها حساباته الأسبوعية: مصروفاته، ومدخراته، ومتطلباته، كما خصصت له وقتاً في نهاية كل أسبوع لمراجعة هذه الحسابات معه. كانت الأم تبرز لطفلها الإيجابيات التي حققها من قبيل نجاحه في الموازنة بين موارده ومصروفاته، أو تحقيقه لفائض من المدخرات، أو ابتكاره لحلول عملية للوفاء بمطالبه الجديدة مثل تدبير قيمة الاشتراك في رحلة مدرسية، أو شراء هدية لزميل، أو كرة قدم جديدة... إلخ.

وقد تعلم الطفل أن يحسن إدارة نقوده الخاصة، وأصبح يتطلع إلى الحصول على مصروفه شهرياً لا أسبوعياً. وكان يبادر إلى إسداء النصح لإخوته ليُحْسنوا التصرف في مصروفهم، واكتسب ثقة في نفسه جعلته يناقش أمه في كيفية تدبير ميزانية المنزل، ويسعد عندما تطلب مشورته في ذلك.

جـ- التعرض لقدوة نجحت في تحقيق آمالها:

قد يكون هذا التعرض من خلال التفاعل المباشر مع أطفال آخرين مشابهين للطفل في الخصال والظروف والأهداف التي يتبناها. وأحياناً يكون التعرض من خلال الاستماع للقصص والحكايات، أو عن طريق مشاهدة الأفلام وشرائط الفيديو، شريطة أن تتضح فيها جيداً الأهداف التي وضعها الشخص لنفسه ومدى أهميتها بالنسبة له، ومدى تأكده من إمكانية تحقيقها، والأساليب والوسائل التى اتبعها لتحقيق آماله، وكيف أمكنه التغلب على العقبات التي صادفته وعرقلت حركته صوب بلوغ هذه الآمال، وكيف تلقى التشجيع الذي دفعه نحو تحقيق هدفه، وممن تلقاه؟

وتسهم القدوة في جعل الأبناء يدركون أنهم قادرون على إحراز النجاح في تحقيق آمالهم وأهدافهم المرغوبة؛ فالتعلم من القدوة لا يشحذ لديهم الرغبة ويؤجج حماسهم فحسب، ولكنه أيضاً يطرح أمامهم بدائل للطرق التي يمكن أن يسلكوها لنيل مرادهم، والأساليب الممكنة لمجابهة مصاعب الطريق. والمسألة ببساطة أن الشخص يقارن نفسه بالقدوة الذي يشبهه، والذي يتبنى هدفاً مماثلاً له وتمكّن من تحقيقه بنجاح؛ فيصبح المستمع أو المشاهد أكثر اطمئناناً وشجاعة في الإقدام على تحقيق هدفه الشخصي، ولديه أمل أكبر في بلوغه (١٤).

للتذكرة سريعاً:

إذا أردنا أن نجعل أبناءنا أو تلاميذنا أكثر أملاً فعلينا أن نهيئ لهم الظروف التي تشجعهم على ذلك، ومن أهمها:

١- أن ننعش في ذاكرتهم نجاحاتهم السابقة، ونتجاهل خبرات الفشل، أو نتعامل معها بوصفها دروساً مستفادة من الماضي لتحسين المستقبل.

٢- أن نعرفهم بنتائج أدائهم ومدى ما أحرزوه من تقدم صوب أهدافهم.

٣- أن نعرضهم لقدوة نجحت في تحقيق أهداف مشابهة، ونكون نحن أنفسنا قدوة لهم.

تدريب ٤:

سوف نختبر في هذا التدريب مدى استيعابنا لما تعلمناه في الفقرات السابقة عن الكيفية التي نهيئ بها لأبنائنا أو تلاميذنا ظروفاً بيئية تؤدي إلى تنشيط الأفكار والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بالأمل لديهم.

ولنبدأ بقراءة المثالين التاليين، ثم نحدد بالنسبة لكل منهما:

أ- ما هو بديل الاستجابة الذي يمكن أن يرفع من مستوى الأمل لدى الطفل أو الطفلة في المثال؟

ب- ما هو الظرف البيئي الذي يتحقق فى هذا البديل (ذكريات النجاح أم مردود الأداء أم القدوة)؟

جـ- ما هى النتائج التى تترتب على اختيار البدائل الأخرى؟

المثال	بدائل الاستجابة
المثال الأول: تلميذك (أو تلميذتك) يأمل أن يصبح يوماً عالم فضاء: فأي الكتب الآتية يمكن أن تهديها له؟	- مذكرات بيليه لاعب الكرة الشهير. - السيرة الذاتية لأحد علماء الفضاء الروس. - السيرة الذاتية لطبيب مشهور. - مذكرات فنان مشهور.
المثال الثاني: ابنتك (أو ابنك) تأمل في عمل جهاز صغير تعلمته في درس التكنولوجيا في المدرسة، وقد جاءت تطلب منك توفير بعض المواد اللازمة لعمل الجهاز- فأي العبارات الآتية تقولين لها؟	- «يستحيل أن تستطيعي تقليد ما صنعه المدرس في الفصل». - «لا أعتقد أنني يمكن أن أسمح لك بهذا.. ألا تذكرين الزجاجات التي كسرتيها، وقطع الخشب التي أفسدتيها من قبل؟». - «لا شك أنه جهاز بسيط ومفيد، أود أن أتابع خطوات صنعه معك، وربما استطعتي تطويره والمشاركة به في مسابقة المخترع الصغير».

تدريب ٥:

عزيزتي الأم: إذا جاءك ابنك شاكياً من عجزه عن جذب انتباه رئيس فريق الكرة في المدرسة، وبالتالي يأسه من الانضمام للفريق على الرغم من أهمية هذه الرياضة بالنسبة له، فكيف تساعدينه على:

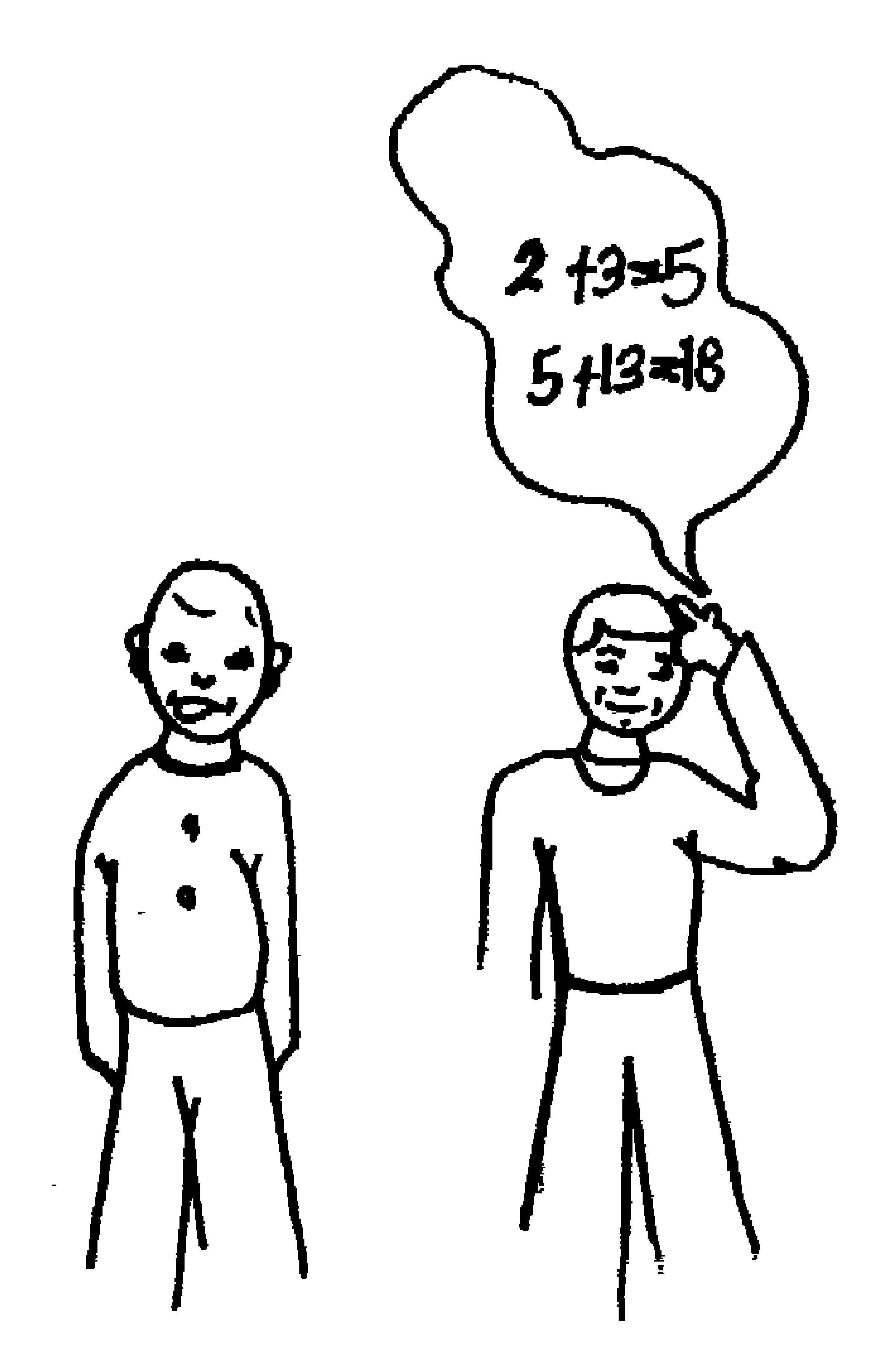
- وضع هدف؟
- وضع خطة عمل؟
- وما هي النتائج المنتظرة لدى ابنك؟

هل توجد علاقة بين الأمل والذكاء؟

من المنطقي أن نتصور أن الأمل بما يتضمنه من القدرة على وضع الأهداف، والتخطيط لتحقيق هذه الأهداف، وتغيير الخطط التي يثبت فشلها، وابتكار أساليب وخطط جديدة، والمرونة في التعامل مع العقبات التي تحول دون الوصول للأهداف.. من المنطقي أن نتصور أن كل هذا يتطلب مستوى عقلياً مرتفعاً أو ذكاءً عالياً. ومع هذا، فإن البحوث النفسية لم تثبت ذلك. فالبحوث التي أجريت بهدف اكتشاف ما إذا كانت الدرجات العالية على مقاييس الذكاء تكون مصحوبة بدرجات عالية على مقاييس الأمل، والعكس صحيح، بمعنى أن الذكاء المنخفض يتزامل مع مستوى منخفض من الأمل.. هذه البحوث انتهت إلى أن مثل هذه العلاقات حتى إن وجدت تكون ضعيفة، وغالباً ما تحدث بالصدفة (وردت فى المرجع رقم ٢). العبرة إذن ليست بمقدار الذكاء – فكم من أذكياء انتهت رحلة حياتهم إلى اليأس والانتحار. وفي المقابل كم شاهدنا -عبر شاشات التلفاز على الأقل- كيف تمكَّن كثير من الأطفال المتأخرين عقلياً من حصد الجوائز في المهرجانات الفنية، وتحقيق البطولات في المسابقات الرياضية. وقطعاً إن هؤلاء لا يتميزون بالذكاء، لكنهم امتازوا بقدرٍ عالٍ من التحدى والإصرار على أن يعيشوا حياتهم بأمل أن ينجحوا فيها ويكون لهم دور إيجابي مهما صغر حجم هذا الدور.

همسة في أُذن كل مربٍ:

يمكنك أن تنمي الأمل لدى الأذكياء ومن هم دونهم على حدٍ سواء.



علاقة الأمل بالنوع (ذكور- إناث):

السؤال هنا هو: هل توجد فروق بين الذكور والإناث في الأمل؟ لقد انشغل بعض علماء النفس بإجابة هذا السؤال. وعن طريق المقارنة بين درجات عينات من طلاب الجامعة وطالباتها في الخارج (أمريكا) وفي الوطن العربي (الكويت)، لم تظهر فروق ذات قيمة بين الجنسين في الدرجة الكلية للأمل (٢).

والهمسة في أُذن المربين هنا هي: ليس البنون الأَوْلَى من البنات بالتنشئة على الأمل، كما أن العكس أيضاً غير صحيح. الأَوْلَى في هذه الحالة أن نهتم بتنمية هذا المنظور الإيجابي للحياة لدى الجنسين بدلاً من أن نتركهما نهباً لليأس أو خيبة الأمل.

ما هي مواصفات الآمال المناسبة؟

إذا كانت الآمال هي الأهداف التي نرجو تحققها في المستقبل، ولا ندخر جهداً في سبيل الوصول إليها، فقد تمكن علماء النفس من حصر عدد من المواصفات أو الشروط للأهداف والآمال التي تجعل لحياتنا معنى وغاية (٥)، ومن أهم هذه الشروط:

١- ان يكون الهدف المنشود قابلاً للتحقق وواقعياً وإلا كنا نتتبع أملاً زائفاً مثله مثل السراب الخادع. ومعنى هذا أن تتركز آمالنا وأهدافنا على أشياء محتملة الحدوث فقط لا على أشياء مستحيلة الحدوث أو مؤكدة الحدوث.

مثال: قد يأمل تلميذ في الحصول على أعلى الدرجات في امتحان إحدى المواد بعدما تفانى في مذاكرتها. وما دام أنه ذاكر بجدية، فمن المحتمل أن يتحقق أمله، ولن يكون ضرباً من المستحيل، ولكنه أيضاً ليس أمراً أكيداً، فربما تفوق عليه آخرون. ويكون هذا الأمل نفسه سراباً عندما يراود تلميذاً لا يستذكر دروسه، ولا يبذل أي جهد في تحصيل العلم.

٢- أن يكون الهدف ذا أهمية لصاحبه.

مثال: قد يرى التلميذ في المثال السابق أن التفوق الدراسي أمر مهم في حياته لأنه يهيئ له فرص الفوز بجوائز مرغوبة، أو برضا مدرسيه، أو يحقق له مكانة مرموقة بين زملائه، أو نحو ذلك. ومن ثَمَّ، فسوف يسعى جاهداً لتحقيق أمله.

لكن الحال سيختلف بالنسبة لتلميذ آخر لديه أمل أن يقبل في فريق الكورال بالمدرسة لأنه يتمتع بصوت عذب ويحب الموسيقى، بينما والده يفرض عليه الاشتراك في فريق كرة القدم. هنا قد يفقد التلميذ ثقته في نفسه، ولا يأمل في التفوق في كرة القدم لأنها هواية مفروضة عليه وليست أملاً خاصاً يتبناه. فلنعلم أن الآمال لا تُفرض.

٣- أن تكون وسائل بلوغ الهدف وسبله في متناول الشخص وتخضع لإرادته وتحكمه.

مثال: إذا كان هدف طفل هو إرضاء أمه فيمكنه ذلك من خلال التفوق الدراسي، والالتزام الخلقي، والتعاون معها في شئون المنزل، وما إلى ذلك من الأمور التي يمكنه عملها بنفسه، والتي تناسب قدراته وعمره. وليس المنتظر منه في الظروف الطبيعية الإنفاق على أمه أو رعاية الأسرة بدلاً منها مثلاً.

وإذا كان طفل آخر لديه أمل في تعلم اللغة الروسية، ولا يوجد في مدرسته أو مدينته من يعلمها له، وإذا تعذَّر عليه الاشتراك في دورات لتعلمها خارج مدينته، فما جدوى أن يتمسك بهذا الأمل؟!

٤- أن تكون مقبولة على المستويين الاجتماعي والخلقي، أى أنها متناغمة مع معايير المجتمع وقواعده وعاداته وتقاليده وقيمه.

مثال: فهل نقبل مثلاً أن يكون هدف أبنائنا من الذهاب للمدرسة هو مشاغبة الزملاء والعراك معهم؟ أو يكون غرض بناتنا من الذهاب للنادي مجرد تضييع الوقت والمشاركة في جلسات النميمة؟ ولنتأمل موقفنا عندما نعلم أن أبناءنا يرغبون أن يكونوا مواطنين صالحين فيذهبون للمدرسة لتلقي العلم، وللنادي لبناء الجسم السليم.

تدريب ٦:

والآن يمكن للآباء أو المعلمين أن يطلبوا من أبنائهم أو تلاميذهم أن يحضر كل منهم ورقة بيضاء، ويرسم خطاً رأسياً يقسم الصفحة إلى نصفين يكتب على رأس النصف الأيمن «آمل أن»، ويقابله على رأس النصف الأيسر «وخطتي لتحقيق أملي هي». وليكتب كل طفل أربعة آمال متباينة، وسبله لتحقيقها، ثم يدير الوالد أو المعلم مناقشة جماعية لبيان مدى انطباق المواصفات السابقة على هذه الآمال. ويُفضَّل تسجيل التعليقات كتابة ثم إعادة تعديل الآمال والخطط في ضوء نتائج هذه المناقشة.

ولنتذكر سريعاً أن أهم مواصفات الآمال والأهداف الجيدة هي أن تكون:

- **واقعية وبالإمكان تحقيقها**
- **سبل تحقيقها في متناول الشخص**
- **مهمة بالنسبة للشخص**
- **مقبولة اجتماعياً وخلقياً**

معلومات وإرشادات مهمة:

- من المفيد أن نُعلِّم أبناءنا أو تلاميذنا أن يسجلوا دائماً آمالهم وأهدافهم كتابةً: فهذه وسيلة جيدة لتوضيح الأفكار، والتذكير بالأهداف وبمدى أهميتها بالنسبة للطفل، كما أنها تمكنه من مراجعة خطواته من وقت لآخر ليتبين مقدار تقدمه صوب الهدف أو بُعْده عنه: فيدخل التعديلات اللازمة على سلوكه في الوقت المناسب، وفي الوجهة المناسبة.
- ولنعلم أنه كلما زادت شدة إدراك الفرد لاحتمالية تحقق هدفه، وشدة إدراكه لأهمية هذا الهدف؛ زادت بالتبعية أفكاره وأفعاله الموجهة صوب الهدف: مما يجعله يعتقد أكثر في أن هدفه سوف يتحقق نتيجة لجهوده وليس بسبب الحظ أو الصدفة أو القدر. ولا شك أن هذا الإدراك سيطلق لديه مشاعر إيجابية أكثر من قبيل البهجة والنشوة والسرور والرضا (١٢).
- إذا كان أحد الأهداف المهمة من وجهة نظر الوالدين أو المعلمين - مثل تحقيق النجاح في المدرسة- ليست له جاذبية لدى بعض الأبناء أو التلاميذ، فبإمكاننا أن نجعل هذا الهدف يكتسب جاذبية عندما نربطه لهؤلاء الأطفال بتحقيق نواتج يرغبونها مثل مكافآت النجاح أو اهتمامنا بهم ورضانا عنهم.

تقدير مستوى الأمل:

ولعل الأسئلة التي تتبادر إلى ذهن كل قارئ الآن هي: «تُرىَ ما هو مقدار الأمل لديّ؟» «وإلى أي الطرفين أنا أقرب: إلى طرف الأمل، أم إلى طرف اليأس وخيبة الأمل؟» «وكيف أعرف إذا كان أبنائي أو تلاميذي يحدوهم الأمل أم يغمرهم اليأس؟

والإجابة ببساطة أن الأمل شأنه شأن معظم الصفات النفسية الأخرى، توجد نسبة محدودة للغاية من البشر تمتلك مستوىً منخفضاً منه، تقابلها نسبة مماثلة تمتلك مستوىً مرتفعاً منه، أما معظم البشر فيقعون في منطقة وسط بين الأمل المنخفض والأمل المرتفع، كما يتضح فى التدريج الآتى:

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

الأمل المنخفض	الأمل المتوسط	الأمل المرتفع
(ليس لدي أمل في أيِّ شيء)	(لدي آمال في بعض الأشياء)	(لدي آمال في كل شيء)

حدد موقعك على هذا التدريج بوضع علامة على الوصف الذي ينطبق عليك، وبأى درجة

ولا شك أن الخطوة الأولى لتنمية الأمل لدى أبنائك أو تلاميذك أن يكون لديك أنت أمل؛ ففاقد الشيء لا يعطيه. ولذلك فالتدريب التالي يوجَّه إليك فأجب عليه أولاً من واقع سلوكياتك، ثم أجب عليه مرة ثانية من واقع ملاحظتك لأبنائك أو تلاميذك.

تدريب ٧:

فيما يلي قائمة بالسلوكيات التي تصدر عادة عن الأشخاص مرتفعي الأمل فيما يتصل بأهدافهم (أي مكون الإرادة). وتدور هذه السلوكيات حول الكيفية التي يضع بها هؤلاء الناس أهدافهم، وكيف يتكلمون عنها وعن حياتهم، كما تدور حول علاقاتهم بالآخرين، وبالزمان، وبعض خصالهم المميزة (ويمكن للقارئ الشغوف الرجوع إلى مزيد من الأوصاف التفصيلية لمرتفعي الأمل ومنخفضيه في سياق المرجع رقم ١٤). قارن سلوكك بهذه الأوصاف، فإذا كان الوصف ينطبق عليك فضع علامة (√) في خانة (نعم) المقابلة له، أما إذا كان لا ينطبق عليك، فضع العلامة فى خانة (لا).

وصف سلوكيات مكون الإرادة لدى الشخص المتسم بالأمل

وصف السلوك		بديلا الاستجابة	
		(نعم)	(لا)
١-	يضع لنفسه أهدافاً محددة.		
٢-	ينظر لأي مشكلة بموضوعية ويعرف كيف يحلها.		
٣-	يمكنه تحمل المخاطرة أحياناً.		
٤-	لديه علاقات طيبة بالآخرين.		
٥-	محتوى كلامه يدور حول ما أمكنه إنجازه من أهداف.		
٦-	يتكلم عن ما ينوي أن يفعله.		
٧-	يتحدث عن العقبات التي أمكنه التغلب عليها في الماضي أو الآن.		
٨-	يتكلم عن التغيرات التي طرأت على نشاطه وحياته منذ تحرك صوب هدفه.		
٩-	حديثه مملوء بالصور والأمثلة الإيجابية.		
١٠-	كلامه واضح والأفعال التي يستخدمها صريحة ومباشرة مثل «أفعل كذا»، وليس «ربما أفعل كذا» أو ينبغي عليّ أن أفعل كذا».		
١١-	حديثه وسلوكه يشير إلى أن حياته لها معنى وأنه سعيد بها.		
١٢-	يبدو ممتلئاً بالطاقة والحيوية.		
١٣-	يميل إلى المرح والدعابة.		
١٤-	يركز في حديثه على المستقبل، وعندما يتكلم عن الماضي والحاضر يذكر أحداثهما بوصفها مُعَبِّراً لما سيفعله في المستقبل.		

والآن بعد أن سجلت ملاحظاتك على سلوكك وسلوك أبنائك أو تلاميذك باستخدام القائمة السابقة:

- هل لاحظت مدى التشابه بين إجاباتكم؟
- وهل نمو الأمل لديك سينعكس على نمو الأمل لديهم؟
- كيف يمكنك باستخدام ما اكتسبته من خبرة عن الأمل أن تُحَوِّل السلوكيات التي لا تعكس الأمل إلى سلوكيات إيجابية؟
- كيف يصبح هذا التغيير هدفاً أو أملاً تسعى لتحقيقه؟

تدريب ٨:

والآن انتقل إلى القائمة التالية واختر منها السلوكيات التي تصدر عنك وأنت تسير في طريقك إلى تحقيق آمالك. إذا كان السلوك ينطبق عليك فضع علامة (√) في خانة البديل (نعم) المقابلة له.

وصف سلوكيات مكون «السبل» لدى الشخص المتسم بالأمل

وصف السلوك		بديلا الاستجابة	
		(نعم)	(لا)
١-	لديه خطط واضحة للوصول إلى أهدافه.		
٢-	يمكنه ابتكار كثير من الخطط البديلة.		
٣-	الخطط التي يضعها تناسب مهاراته الشخصية وطبيعة الموقف.		
٤-	قادر على تحدي العقبات وتحويلها إلى خبرات إيجابية.		
٥-	عندما يدرك استحالة تخطي عقبة ما، يمكنه إعادة تحديد أهدافه.		
٦-	مرن في تعامله مع المشكلات، ويغير زوايا نظره لها بسهولة.		
٧-	يدرك أن العقبات في سبيل الوصول للأهداف أمر لابد منه، لكنها لا تدوم.		
٨-	لسان حاله يقول: «أنا أعرف كيف أفعل أشياءً كثيرة».		
٩-	ينظر دائماً للجانب الإيجابي في المشكلات.		
١٠-	يكون على وعي بالاختيارات والبدائل المتاحة في متناوله.		
١١-	يركز في حديثه على المستقبل من زاوية التخطيط لتحقيق الأهداف.		
١٢-	يتكلم بقصد توضيح مشكلته أو اختيار بديل مناسب لحلها.		
١٣-	يمكنه أن يعترف بفشل إحدى خططه ويسعى للتفكير في أخرى.		

والآن سجل ملاحظاتك على سلوك أبنائك أو تلاميذك باستخدام قائمة الملاحظة السابقة التي تصف الطريق إلى تحقيق الأمل، ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- ما هي السلوكيات التي تنطبق عليهم؟
- ما هي السلوكيات التي لا تنطبق عليهم؟
- كيف يمكنك باستخدام ما اكتسبته من خبرة عن الأمل أن تُحَوِّل السلوكيات التي لا تعكس هذا المكون إلى سلوكيات إيجابية؟
- كيف يصبح هذا التغيير هدفاً أو أملاً تسعى لتحقيقه؟

وجدير بالذكر أنك تدربت هنا على استخدام قائمة ملاحظة للسلوك. وهذه القائمة ليست مقياساً من المقاييس الشهيرة التي يستخدمها علماء النفس في قياس الأمل، أو حتى قوائم الملاحظة المتداولة بينهم (٩). ومع هذا فقد وُفِّت بالغرض منها في تحديد مواطن القوة والضعف في سلوكك أو سلوك أبنائك أو تلاميذك فيما يتصل بوضع الأهداف والسعي إلى تحقيقها.

والآن هل يمكنك عزيزي الوالد أو المعلم أن **تصنف الناس إلى: «أناس يغلب عليهم الأمل»** و آخرين **«يغلب عليهم اليأس»**، على أساس ما يُعَبِّرون عنه في أحاديثهم من نوايا أو أفكار أو مشاعر؟ قم أولاً بمراجعة ما اكتسبته من معلومات عن مواصفات كل جماعة منهما، ثم اختبر نفسك من خلال التدريب التالي:

تدريب ٩ :

اقرأ كل عبارة من العبارات الواردة في الجدول الآتي، وضع أمامها علامة (√) في خانة (الأمل) أو (اليأس) بحسب ما تدل عليه العبارة. أكمل الجدول مثلما يوضح المثالان رقما ١، ٢.

مسلسل	العبارة	مدلول العبارة	
		أمل	يأس
مثال١	يقول طبيب: سيتحقق الشفاء لمرضاي لأنني قمت بفحصهم بعناية، ووصفت لهم العلاج المناسب.	√	
مثال٢	تقول سيدة مسنة: حياتي سلسلة من المآسي والآلام.		√
١	يقول تلميذ: سوف أتفوق في امتحان مادة الجبر الشهر القادم.		
٢	تقول فتاة: ربما تعود المياه إلى مجاريها بيني وبين أختي، مَنْ يدرى؟!.		
٣	يقول شاب: أنوي الحصول على الدكتوراه بعد تخرجي.		
٤	يقول رياضي: سيكون فوزي في سباق الدراجات الربيع القادم تتويجاً لما بذلته من جهد في التدريب، ولكل نجاحاتي السابقة.		
٥	تقول طفلة: أشعر أني عاجزة عن إرضاء والدتي.		
٦	يقول رجل: أنا واقف محلك سر ولا أعرف ما الذي أفعله في حياتي.		
٧	يقول صبي: تمكنت من صنع طيارة ورق جميلة أثق أن أصحابي سيستمتعون بتطييرها معي.		
٨	يقول طالب: سيتكرر رسوبي في الامتحان لأن التعليم ليس هدفي أصلاً.		
٩	تقول آنسة: لن أتزوج أبداً لأنني لا أعرف كيف أدير شئون الأسرة.		
١٠	يقول طفل موهوب: سألتحق بفريق موسيقى الأطفال في دار الأوبرا المصرية حتى أتقن العزف على الكمان، وأتدرب بطريقة علمية.		

تدريب ١٠:

والآن، حاول أن تحدد أكثر ثلاثة أشخاص تدل عباراتهم على تمتعهم بدرجة عالية من الأمل. تذكر أن الدرجة ترتفع كلما تمكن الشخص من تحديد هدفه بوضوح، واستطاع وصف السبل التي يتبعها لتحقيق هذا الهدف. سجل إجابتك في الجدول الآتي، على النحو الذي يوضحه المثال.

رقم العبارة	قائل العبارة	الهدف أو الرغبة المعلنة	السبيل إلى تحقيق الهدف
مثال رقم١	الطبيب	شفاء مرضاه	- الفحص الجيد - تقديم العلاج المناسب

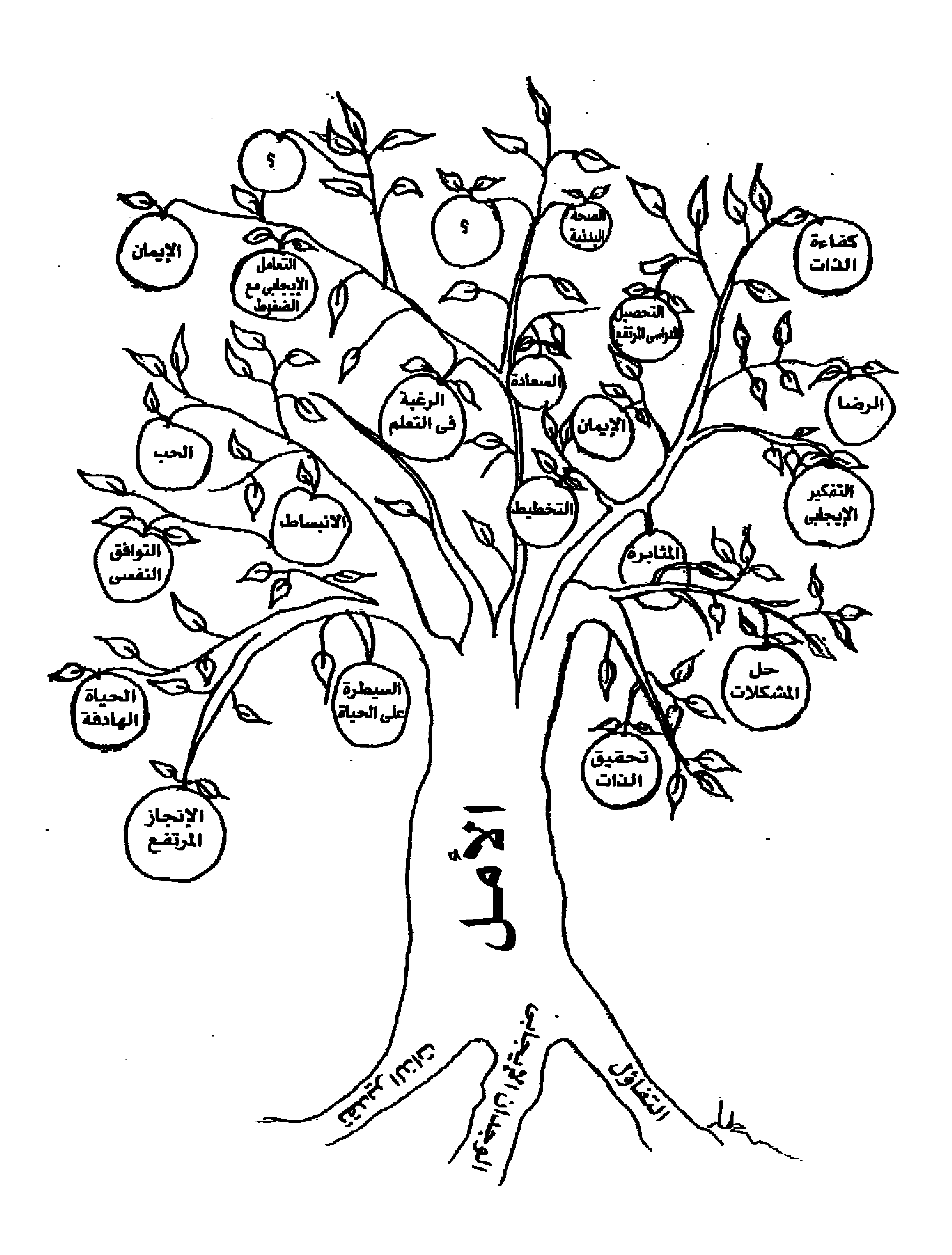
يدعوك هذان التدريبان الأخيران إلى ملاحظة حديثك مع نفسك، وعن نفسك، وتفسيرك لأحداث حياتك، وتوقعاتك عن المستقبل. **احسب عدد الأفعال والأوصاف الإيجابية ، مقابل السلبية، في حديثك لتتبين نسبة الأمل في حياتك.**

وتؤكد الدراسات النفسية أن أطفالنا يكتسبون معظم خصالهم واتجاهاتهم ومخاوفهم وآمالهم خلال تفاعلهم في البيئات التي يعيشون فيها. وأهم هذه البيئات الأسرة، وأهم من في الأسرة الأم والأب. ويلي الأسرة المدرسة، وأهم من في المدرسة المعلم. **فلك الاختيار: أطفال يحدوهم الأمل، أم أطفال يغمرهم اليأس؟!**

ثمار الأمل:

كثيراً ما نستخدم في حديثنا عن الأمل عبارة «زراعة الأمل». والحقيقة أنها عبارة ملهمة ربما تساعد كثيراً في تجسيد المعاني المراد التعبير عنها في هذا الجزء الخاص باستعراض ما يترتب على الأمل من نتائج تؤثر في حياتنا. فالأمل أشبه بشجرة لها جذر وجذع، ثم أغصان تحمل أوراقاً وثماراً. ولنتصور معاً أن الأمل هو جذع الشجرة أو ساقها بينما آثاره في حياتنا هي ثمار هذه الشجرة، فما هي هذه الثمار؟ ومم يتكون جذر هذه الشجرة الذي يمدها ويمد ثمارها بالغذاء والماء لكي تورق وتثمر؟

هيا نتأمل معاً شجرة الأمل لنتوصل إلى إجابات هذه الأسئلة كما أظهرتها الدراسات والبحوث النفسية.



الأمل
؟
؟
الإيمان
التعامل الإيجابي مع الضغوط
الصحة البدنية
كفاءة الذات
التحصيل الدراسي المرتفع
السعادة
الرغبة فى التعلم
الإيمان
الرضا
الحب
التفكير الإيجابي
التخطيط
الانبساط
المثابرة
التوافق النفسى
حل المشكلات
الحياة الهادفة
السيطرة على الحياة
تحقيق الذات
الإنجاز المرتفع
التفاؤل

أولاً: نلاحظ أن الجذر يتشعب إلى ثلاثة جذور فرعية هي التفاؤل والوجدان الإيجابي (المشاعر الإيجابية) وتقدير الذات، وهذه هي المتغيرات التي كشفت البحوث النفسية عن أن لها إسهامات أساسية في التنبؤ بمستوى الأمل لدى الشخص، وبنفس هذا الترتيب (٣). ويمكن الرجوع إلى ثبت المصطلحات في نهاية هذا الكتيب للتعرف على معنى كل منها. لكن ما يهمنا الإشارة إليه هنا هو أننا لكي نتبنى الأمل كتوجه في حياتنا فيلزم أيضاً أن نتبنى توجهاً متفائلاً في الحياة يجعلنا نؤمن بأن الأفضل لم يحدث بعد، وأن غداً أفضل من اليوم. ويتحول تفكيرنا من الشكوى من المشكلات إلى البحث عن حلول لها بوصفها تحديات يمكن التغلب عليها، ويصبح بحثنا عن الفرص المتاحة أكثر من كلامنا عن المعوقات(٤). وعلينا أن نحرص أيضاً على أن تكون انفعالاتنا من النوع الإيجابي السار، ونهيئ المواقف التي تطلق مثل هذه الانفعالات. ويواكب هذا بالطبع تقدير عال لذواتنا.

معنى هذا، أننا عندما نهدف إلى زراعة الأمل في أنفسنا أو لدى النشء الذين نتعامل معهم، فلابد أن نتعهد هذه الجذور برعايتنا، ونوليها اهتماماً خاصاً. ويكون التساؤل الذي يطرح نفسه في هذا المقام هو: كيف يمكن أن ننمي التفاؤل، والمشاعر الإيجابية، وتقدير الذات لدى النشء؟ وهو تساؤل جدير ببذل مزيد من الجهد والاطلاع للإجابة عنه.

وثانياً: إن ساق الشجرة كلما قويّ وانتعش فستبدأ ثمارها- ثمار الأمل- في التفتح والنضج، معاً أو الواحدة تلو الأخرى. وستصبح الحياة في ظل هذه الشجرة أكثر بهاءً وفائدة. وقد أوضحت الدراسات النفسية التي اهتمت بالمقارنة بين مرتفعي الأمل ومنخفضيه (اليائسين) أن مرتفعي الأمل بالفعل أكثر توافقاً نفسياً، ويتمتعون بالصحة النفسية والبدنية، وحتى عندما يصابون بالمرض فإنهم يكونون أسرع استجابة للعلاج وأسرع شفاءً. وكذلك تكون وطأة ضغوط الحياة عليهم أقل من غيرهم، والنواحي الإيمانية والروحانية لديهم أقوى.

وماذا أيضاً؟ سيتسنى لنا أن نعرف عندما نجرى التدريب الآتي:

تدريب ١١:

فلنتأمل شجرة الأمل ونستخرج منها ما يدل على أن المرتفعين في الأمل:

- يتمتعون بحالة مزاجية أفضل : ______________
- يكونون أكثر نجاحاً في حياتهم : ______________
- لديهم مهارات اجتماعية أعلى : ______________
- يوظفون قدراتهم العقلية بصورة أفضل : ______________

- **هل أمكننا ملاحظة أية ثمار معطوبة علي شجرة الأمل تدل على الاضطراب النفسي مثل القلق أو الاكتئاب أو الانحرافات السلوكية؟**

نعم ( )　　　　لا ( )

- **ما الذي يستطيع أبناؤنا أو تلاميذنا أن يضيفوه من ثمار إلى هذه الشجرة في ضوء خبراتهم بسلوكهم الشخصي، وبسلوك الآخرين المحيطين بهم؟**

الثمار الإضافية هي: ______________

____

____

- **وأخيراً هل لاحظت أية تغيرات طرأت على أفكارك أو مشاعرك أو مقاصد سلوكك بعد قراءتك لموضوع الأمل على امتداد صفحات هذا الكتيب؟**

أملنا أن تكون قد بدأت في التغير فعلاً، أو على الأقل تنوي هذا.

ونختم حديثنا عن الأمل بهذه الكلمات الحكيمة التي نظمها شاعر عظيم الأمل من شعرائنا العرب القدامى:

عَلَى المَرءِ أَنْ يَسعى لِمَا فيه نَفعُه　　　وليسَ عليهِ أَنْ يُساعدَه الدَهرُ

فإنْ نالَ بالسعيِ المُنَى تم أَمرُه　　　وإِن غلَب المَقدورُ كانَ لَهُ العُذرُ

قائمة المراجع

(١) الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٧)، القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: نتائج من ثماني عشرة دولة عربية. دراسات نفسية، ١٧ (٣). ٥١٩- ٥٥١.

(٢) المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (١٩٨٩). المعجم العربي الأساسي. توزيع لاروس.

(٣) عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس «سنايدر» للأمل. دراسات نفسية، ١٤ (٢)، ١٨٣ - ١٩٢.

(٤) ميرسر، مايكل وترورياني، ماريان (٢٠٠٥). التفاؤل التلقائي: خطط ثبت جدواها لتحقيق الصحة والرخاء والسعادة (مترجم) . المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.

(5) Averil, J.R., Catlin, G., & Chon, K.K. (1990). **Rules of hope**. NY: Springer-Verlag.

(6) Borders, T.F. (1993). **Validation of the State Hope Scale**. Unpublished honor's thesis. University of Kansas, Lawrence.

(7) Dufault, K. & Martocchio, B.C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. **Nursing Clinics of North America**, 29(2), 379-391.

(8) Lazarus, R.S. (1991). **Emotion and adaptation**. NY: Oxford University Press.

(9) Lopez, S.J., Snyder, C.R., & Pedrotti, J.T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J.Lopez & C.R. Snyder (Eds.), **Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.** (pp.91-107). Washington DC:American Psychological Association.

(10) Magalctta, P.R. & Oliver, J.M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. **Journal of Clinical Psychology**, 55, 539-551.

(11) Merriam, G. & C. Company (1971). **Webster's third new international dictionary**. Chicago: Encyclopaedia Britannica, Inc.

(12) Snyder, C.R., Irving, L.M., & Anderson, J.R. (1991). Hope and health. In C.R. snyder & D.R. Forsyth (Eds.), **Handbook of social and clinical psychology: The health perspective.** (pp. 285-305). NY: Peragamon Press.

(13) Stotland, E. (1969). **The psychology of hope**. San Francisco: Jossey-Bass.

(14) Trump, M.R.M. (1997). **The impact of hopeful narratives on hope, self-esteem and positive and negative affect for adult female survivors of incest**. Published Doctor of psychology dissertation, University of Northern Colorado.

(15) Ybasco, F.C. (1994). **A remembrance of things past : Further validation of the State Hope Scale**. Unpublished Master's thesis, University of Kansas, Lawrence.

ثبت المصطلحات

إحباط شعور بالضيق ينتاب الفرد عندما يواجه عوائق تحول بينه وبين الوصول إلى هدفه. وتراكم الإحباط يولد مشاعر العجز واليأس التي قد تقود إلى الاكتئاب.

إرادة إصرار وعزم على النجاح في بلوغ الأهداف التي وضعها الفرد لنفسه سواء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل. والإرادة أحد مكوني الأمل وتعتبر بمثابة الطاقة الدافعة للفرد ليتحرك نحو أهدافه.

أمل حالة دافعية موجبة تعتمد على شعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق الهدف.

انبساط خصلة من خصال الشخصية تتسم بوجود ميل اجتماعي لدى الشخص للوجود بصحبة الآخرين.

تفاؤل توجه نحو الحياة تسوده نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير وتحقيق نواتج طيبة في الحياة. وهو يشبه الأمل وإن كان يختلف عنه في هذا التعريف في عدم تمييز الطرق التي تتحقق بها هذه النواتج، وما إذا كانت نتيجة لمجهودات الفرد الخاصة أم لعوامل تخرج عن حد سيطرته.

تقدير الذات حكم الشخص على نفسه من حيث جدارته بالتقدير واستحقاقه له، وهو بمثابة اتجاه الفرد نحو ذاته، ومدى ما يعتقده عن نفسه من أنه شخص قادر ومهم وناجح. ويشمل تقييم الفرد لنفسه قدراته ومهاراته وعلاقاته الاجتماعية وأداءه الدراسي والمهني وغير ذلك.

رضا عن الحياة:	حكم شخصي إجمالي يصدره الفرد على مدى جودة جميع جوانب حياته ومقدار سعادته كما تنعكس في مدى تقبله لذاته، وللآخرين، ولإنجازاته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بالمستقبل، وذلك بناء على معاييره الخاصة التي يحددها لنفسه.
سبل تحقيق الأهداف	إدراك المرء لمدى ما هو متاح من طرق تمكنه من النجاح في تحقيق أهدافه، وشعوره بأنه قادر على وضع خطط ناجحة في ظل ظروف ميسُرة أو معوَقة.
كفاءة الذات	اعتقاد المرء في قدرته على النجاح في أداء المهام المطلوبة منه في مختلف نواحي حياته.
مثابرة	خصلة من خصال الشخصية تشير إلى ميل الشخص إلى مواصلة أداء مهمة معينة برغم ما يكتنفها من صعوبة أو إجهاد بدني أو عصبي أو ملل. وتقترن المثابرة بالتحمل ومقاومة الظروف المعاكسة إلى أقصى حد ممكن.
مجابهة فعالة للضغوط	التعامل المباشر مع الحدث الضاغط بهدف التغلب عليه أو تغييره أو حل المشكلة، وليس تجنبه، أو تغيير زاوية النظر إليه، أو الاستجابة الانفعالية له.
مرونة	القدرة على تغيير زوايا النظر للموضوع، والتفكير في حلول بديلة مختلفة وليست من نوعية واحدة.
وجدان إيجابي	هو سيادة الانفعالات السارة في مزاج الشخص بحيث يشعر بالهمة والنشاط واليقظة، ويكون مفعماً بالطاقة والحيوية والقدرة على التركيز، والشعور بالسعادة والمتعة. ومن أمثلة الانفعالات الإيجابية البهجة والسرور والحب، وهى على النقيض من الوجدان السلبي الذي تسوده حالة من السكون والحزن.

قائمة المحتويات

الناشر : المركز القومى لثقافة الطفل

رئيس المركز : د. نبيلة حسن سلام

تنفيذ فنى : سامية أبو الحسن

منى حلمى

سكرتارية فنية : محمد مختار

مراجعة لغوية : أحمد طلب

تصميم غلاف : عطيه

رسوم داخلية : مريم فريد

متابعة : وليد كمال

رقم الإيداع ١٧٠٦٣ / ٢٠١٠
الترقيم الدولى : 0 - 284 - 704 - 977 - 978

المركز القومى لثقافة الطفل - مدينة الفنون - الهرم - جمهورية مصر العربية
تليفون : ٢٥٨٦٦٠٦٨ - ٢٥٨٦٦٠٦٩ - تليفاكس : ٢٧٧٩٦٢٤٢
الموقع الإلكترونى : www.enccc.org
البريد الإلكترونى : info@enccc.org

مطابع الأهرام التجارية - قليوب - مصر

عندما يتخلى الإنسان عن اليأس، ويتحلى بالأمل، يتحول البؤس إلى سعادة والشقاء إلى متعة . فالأمل قوة عندما نتسلح بها نستطيع مواجهة صعاب الحياة، فالإنسان يمكن أن يعيش بلا بصر ولكنه لايمكن أن يعيش بلا أمل.

فشجرة الصبر لابد أن تطرح ثمار الأمل فمن يعش على الأمل لا يعرف المستحيل.

وقد وجدنا أن هذا الكتيب الموجه إلى الآباء والأمهات والمعلمين وكل من يتعامل مع الأطفال خير مرشد لكم فى تعاملكم مع أبنائكم.

ولذلك قدمناه لكم متمنين لأبنائنا مستقبلاً مشرقًا وحياة مليئة بالأمل.

رئيس المركز

د. نبيلة حسن سلام

